**Sommerwochentrainingsplan: Kad/Jun**

1. **Ferienwoche: 19.-25.07.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| 8.-10 Uhr |  |  |  |  |  | Ausdauer  (30-40 min)  20 min Beweglichkeitstraining Martin  10 min Stretchen |  |
|  |  |  |  | 10:30-12:00 Talentetraining im Sportborg |  |  |  |
| 16.-18.Uhr |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ausdauer  (30-40 min)  20 min Beweglichkeitstraining Martin | 10 min Gleichgewicht  10 min Stabitraining Martin |  |  |

1. **Ferienwoche:26.-01.08. 2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | 40-50 min  Ausdauertraining |  |  |  | Ausdauer  (30-40 min) | Ausdauer  (40 min)  15 min Beweglichkeitstraining Martin |  |
|  |  |  |  | 10:30-12:00 Talentetraining im Sportborg  Oder  10 min Stretchen  10 min Stabitraining Martin |  |  |  |
| 16.-18.Uhr | 17.30-19:00  Jugendtraining  Oder  10 min Liegestütz, FMS Körperkraft |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Ausdauer 30-40 min | 18.30-19.30 Uhr  Norberttraining  ATG  oder  Fahrtspiel 50 min (15 min einlaufen, abwechselnd schnelles Tempo 3 min, lockeres Laufen abwechselnd)(radfahren) |  |  |  |  |

1. **Ferienwoche:02.-08.08.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | Ausdauer (40 min)  10 min Stretchen |  |  |  | Ausdauer  (40-50 min)  20 min Beweglichkeitstraining Martin |  |  |
|  |  |  |  | 10:30-12:00 Talentetraining im Sportborg  Oder  10 min Stretchen  10 min Stabitraining Martin |  |  |  |
| 16.-18.Uhr | 17.30-19:00  Jugendtraining | Ausdauer 30-40 min | 18.30-19.30 Uhr  Norberttraining  ATG  oder  Fahrtspiel 50 min (15 min einlaufen, abwechselnd schnelles Tempo 3 min, lockeres Laufen abwechselnd)(radfahren) |  |  |  |  |

1. **Ferienwoche: 09.-15.08.2021**

Regenerative Woche (halbe Trainingsreize)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | Ausdauer (30 min)  10 min Stretchen |  |  | 09.00-10:30 Talentetraining im Sportborg  Oder  10 min Stretchen  10 min Stabitraining Martin |  | Ausdauer (30 min)  10 min Stretchen |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Ausdauer 30-40 min | 18.30-19.30 Uhr  Norberttraining  ATG  oder  Fahrtspiel 50 min (15 min einlaufen, abwechselnd schnelles Tempo 3 min, lockeres Laufen abwechselnd)(radfahren) |  |  |  |  |
|  |  |  | 18.30-19.30 Uhr  Norberttraining  ATG |  |  |  |  |

1. **Ferienwoche: 16.-22.08.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | Ausdauer (30 min)  10 min Stretchen |  |  | 09.00-10:30 Talentetraining im Sportborg  Oder  10 min Stretchen  10 min Stabitraining Martin |  | Ausdauer (30 min)  10 min Stretchen |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.-18.Uhr | 17.30-19:00  Jugendtraining | Ausdauer 30-40 min | 18.30-19.30 Uhr  Norberttraining  ATG  oder  Fahrtspiel 50 min (15 min einlaufen, abwechselnd schnelles Tempo 3 min, lockeres Laufen abwechselnd)(radfahren) |  |  |  |  |

1. **Ferienwoche: 23.-29.08.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | Ausdauer (30 min)  10 min Stretchen |  |  | 09.00-10:30 Talentetraining im Sportborg  Oder  10 min Stretchen  10 min Stabitraining Martin |  | Ausdauer (30 min)  10 min Stretchen |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.-18.Uhr | 17.30-19:00  Jugendtraining | Ausdauer 30-40 min | 18.30-19.30 Uhr  Norberttraining  ATG  oder  Fahrtspiel 50 min (15 min einlaufen, abwechselnd schnelles Tempo 3 min, lockeres Laufen abwechselnd)(radfahren) |  |  |  |  |

1. **Ferienwoche:29.-04.09.2021**

Trainingslager Maria Alm

1. **Ferienwoche:06.-12.09.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | Regeneratives Training (20 min sehr niedriger Intensität) und 10 min Stretchen |  |  |  | Ausdauer  (60 min)  10 min Hüftmobilisation, |  |  |
|  |  |  |  | 10:30-12:00 Talentetraining im Sportborg  Oder  10 min Stretchen  10 min Stabitraining Martin |  |  |  |
| 16.-18. Uhr |  |  | 18.30-19.30 Uhr  Norberttraining  ATG |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |